

けんぽニュース

2026
Spring

正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

仰向け脚上げ

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

白身魚のみそ漬け

ぷりぷりしらたきサラダ

ミルクプリンいちごソース

成人の**2人に1人**が
かかっている!?

歯周病

CONTENTS

令和8年度予算 経常収支差引額で35,401千円の赤字 ● 健保1

令和8年度 保健事業のお知らせ ● 健保2

虹技健康保険組合加入者の健康状況 ● 健保3

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度) ● 健保4

元気の秘密 森田正光さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

モチベーションとの付き合い方 ● 10

正しい姿勢を取り戻す！姿勢Resetトレーニング ● 12

目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13

忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14

塩・糖・脂トリプルdownレシピ ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20

Health News & Topics ● 22

気になるキーワード ● 24

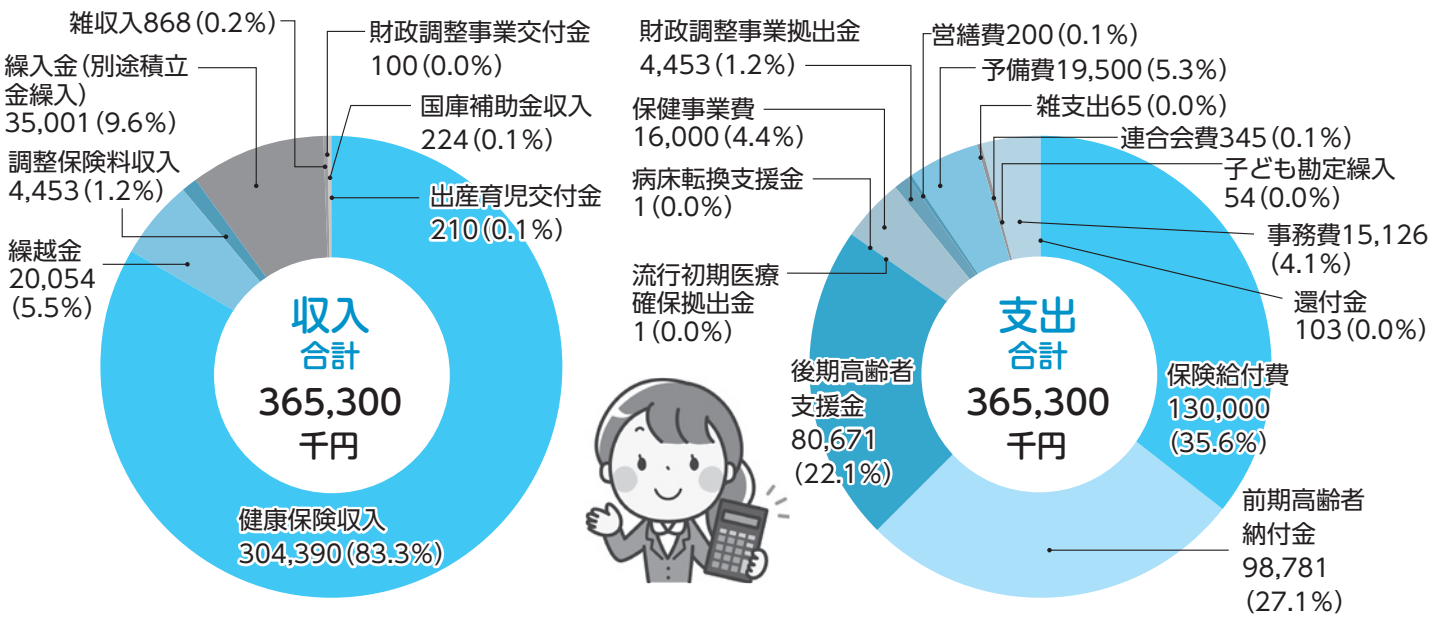
経常収支差引額で35,401千円の赤字

令和8年2月10日に開催された組合会において、令和7年度決算見込みの報告並びに令和8年度事業計画、収入支出予算が承認可決されました。

令和7年度の収入支出決算見込みは、予算に比べて保険料収入が増加したことや、保険給付(医療)費が減少したことなどで当初予算より収支は改善し、14,921千円の黒字計上の見込みです。

令和8年度予算は、高齢者医療制度に関連する拠出金は、前期高齢者納付金が増額(12.7%)、後期高齢者支援金も増額(5.9%)で、拠出金総額は前年度より9.5%の増額となり、経常収支ではおよそ35,401千円の赤字予算となりました。

令和8年度予算額内訳(単位:千円)



健康保険料率

	令和8年度		
	一般	調整	合計
事業主	50.265%	0.735%	51.000%
被保険者	43.365%	0.635%	44.000%
合計	93.630%	1.370%	95.000%

令和8年度保険料率

健康保険料率 95/1000
事業主:51/1000 被保険者:44/1000

基本保険料率 医療給付や事業運営の費用 38.412/1000	特定保険料率 高齢者医療を支える費用 55.218/1000	調整保険料率 組合間共済の財源になる費用 1.370/1000
---------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

介護保険

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
介護保険料	33,872	介護給付金	36,646
繰越金	8,926	還付金	150
繰入金	0	積立金	5,896
国庫補助金受入	0	雑支出	1
雑収入	2	予備費	107
収入合計	42,800	支出合計	42,800

介護保険料率

令和8年度	
事業主	8.000%
被保険者	8.000%
合計	16.000%

子ども・子育て支援金

収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	6,964	子ども・子育て支援納付金	6,600
雑収入	2	子ども・子育て支援金還付金	50
一般勘定受入	54	雑支出	1
		予備費	369
収入合計	7,020	支出合計	7,020

子ども・子育て支援金率

令和8年度	
事業主	1.150/1,000
被保険者	1.150/1,000
合計	2.300/1,000

予算の基礎数値

健康保険/子ども・子育て支援金 被保険者数:534人(男性:496人 女性:38人) 平均標準報酬月額:415,500円
平均年齢:41.66歳 扶養率:0.96人

介護保険 第2号被保険者数:368人 第2号被保険者たる被保険者数(保険料負担者):290人 特定被保険者数:0人
平均標準報酬月額:485,000円

令和8年度 保健事業のお知らせ

当組合では、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のために次のような保健事業を実施します。
病気の予防・健康づくりのために積極的にご利用ください。



QUOカード進呈対象保険事業

● 疾病予防 ●

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細	
		被保険者	被扶養者		
法定健診	定期健診	4月～7月 (事業所健診実施時)	◎ ※検査により 年齢制限 あり	-	※定期健診時の血液検査(35歳以上全員)、大腸がん検査(35歳以上の希望者)、前立腺がん検査(50歳以上男性全員)の検査費用を全額補助 (上記以外の検査項目は事業主が全額補助) ※検査対象年齢未満の希望者は全額自己負担
	特定健診	5月～11月末	○	○	40歳以上74歳以下の被保険者は事業所実施の健診等で代用。被扶養者は案内が届きましたらご受診願います。(パート先の検診結果もQUOカード進呈対象) ※費用は全額補助
	特定保健指導	健診結果により判定	○	○	特定健診結果から生活習慣病の改善が必要と認められた方に対しご案内します。 ※費用は全額補助
虹技健康保険組合独自	胃部X線検査 (定期健診時に実施)	4月～7月 (事業所健診実施時)	○	-	35歳以上の希望者 自己負担分(500円/人)を除いた額を補助(負担)
	社内歯科検診	姫路:9月、 他所:随時ネットワー ク健診利用	◎	-	希望者 費用は全額補助(負担)
	インフルエンザ予防接種	補助申請期間 (～2月末迄) 年度内1回	◎	◎	被接種者に対し年度内1回のみ。自己負担(1,500円/人)。1回分の費用から自己負担分を除いた額を補助金として支給。 ※但し接種費用が5,000円を超える場合「支払金額-3,500円」が個人負担 本社での集団接種時は1,500円を現金徴収。各医療機関での接種時は申請書に領収書を添付して請求してください。
	・人間ドック(基本/一般 コース) ・脳ドック	通年 年度内1回	○	○	35歳以上の希望者(女性は乳がん・子宮がんのオプションも可) 費用の9割を補助(自己負担1割) ※胃部内視鏡検査は選択可能です(医療機関による)
	【節目(50歳無料)健 診】	49～50歳到達年度 人間ドック・脳ド ック各1回	○	○	被保険者が49～50歳到達年度中、人間ドックと脳ドック各1回限り無料で利用可。同期間で配偶者(被扶養者のみ)も対象。 ※女性は乳がん・子宮がんのオプションも無料。
	① 巡回健診 (被扶養者のみ)	6月～3月	-	○	・基本検査(20歳以上) ・オプションでA子宮頸がんB子宮体がんC乳がんD骨粗しょう 症、大腸がん検査を無料で受診可能。 胃部・眼底検査は自己負担にて受診可能
	②婦人科検診		○	○	20歳以上の方。①のA～Dを3万円を上限額に実費を補助。自治 体から補助がある場合は自己負担分が対象。 ※人間ドック及び①との重複不可 申請書が必要な方は健保までご連絡ください。
	・大腸がん検査	4月頃～	○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けた大腸がん検診との重複利用不可
	・肺がん検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)
	・歯周病リスク検査		○	○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)
・骨粗しょう症検査	○		○	20歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	
・ピロリ菌検査	10月頃～	○	-	新入社員(前年10月～当年9月) 費用は全額補助(未受診者は自己負担) ③他で受けたピロリ菌検査との重複利用不可	
・糖尿病リスク検査		○	○	40歳以上の希望者 費用は全額補助(未受診者は自己負担)	

● 宿泊・体育奨励補助 ●

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
宿泊施設利用補助金支給 (東急ハーヴェストクラブ除く)	通年・随時 一世帯につき2回/年 度まで	◎	◎	中学生以上2,000円、小学生以下1,000円を補助 「宿泊施設利用費請求書」に必要書類を添付して提出
契約保養所 [東急ハーヴェストクラブ] (ホーム：南紀田辺) ※令和9年4月以降は契約解除予定	通年・随時 ※4～12月までは2回 (但し、1月以降、未 利用分があれば制限 なし)	◎	◎	被保険者1人につき年2回(1泊1室/回)まで、東急ハーヴェスト クラブの宿泊施設が契約料金にて利用可 https://www.harvestclub.com/Un/ ※令和9年3月で契約を終了します
各種大会参加補助金支給	通年・随時 年度内6回まで	◎	-	健康保持増進のため、社内で4名以上のスポーツ大会、ハイキン グ等を開催し、参加した方に補助金を支給
姫路セントラルパーク	通年	◎	◎	姫路セントラルパーク入場券の割引販売 (人事にて受付)
村岡町スカイバレイ	冬季	◎	◎	リフト券と食事券のセットを割引 スキー場のリフト券売場で資格情報のお知らせのコピーを提示 してください

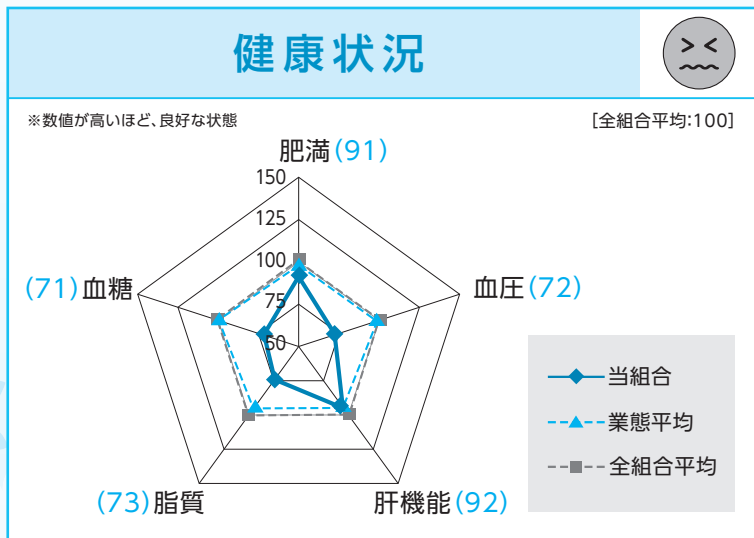
● 保健指導宣伝 ●

☆対象者欄の記号説明 (◎年齢制限なし ○年齢制限あり -対象外)

事業内容	実施時期 利用回数	☆対象者		補助内容詳細
		被保険者	被扶養者	
常備薬配布	10月	◎	-	商品リストから希望品を選択 2,000円 まで補助(超過分は自己 負担)
歯磨きセット配布	6月	◎	-	いずれかのセットから選択 費用は全額補助
出産・育児本配布	随時	◎	◎	被保険者及び被扶養者の初出産時に「赤ちゃん和妈妈(育児月刊 誌(1年目)と季刊誌(2年目))」を配布 費用は全額補助
禁煙サポート	5月～6月	○	-	20歳以上の希望者(喫煙習慣のある被保険者で禁煙を決意した 方) 費用は全額補助

虹技健康保険組合加入者の健康状況

2024年度虹技健康保険組合スコアリングレポートより抜粋 (2023年データ分析)



リスク	良好	中央値と 同程度			不良
肥満 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質 リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖 リスク	😊	😊	😐	😞	😡

※2023年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

上記の通り、虹技健康保険組合加入者の健康状態は、他組合に比べ血圧・脂質・血糖リスクが最不良、肥満・肝機能リスクも不良という結果が出ており、これらは生活習慣病を引き起こす原因となっています。

生活習慣病は自覚症状が出た時にはもう病気が進行しており、治療をしても後遺症などが残ったり、突然死に至る事も。そうなる前に、まずはご自身の健康状況を把握し、生活習慣を改善していく事が大切です。

摂取(食事)した以上に消費(運動)をされていますか？

摂取が消費を上回っている場合、脂質・糖分・塩分などが体に蓄積され続け、様々な病気を引き起こしてしまいます。

子ども・子育て支援金の保険料(令和8年度)

▶ 令和8年4月保険料(5月に給与天引き)より支援金を拠出いただきます。

※医療保険の保険料とあわせて徴収します。

▶ 子ども・子育て支援金に係る保険料率(支援金率)は0.23%です。

【一人当たりの負担額のイメージ(令和8年度)】

例) 標準報酬月額が30万円の場合

標準報酬月額30万円 × 支援金率0.23%=690円(月額)

事業主負担 345円 / 被保険者負担 345円 一人当たりの支援金額 690円

※支援金額(月額)は、標準報酬月額×支援金率になります。

※基本的に支援金額の半分を企業の皆様に拠出いただきます。

※賞与からも支援金を拠出いただきます(標準賞与×支援金率)。



もっと知りたい!

子ども・子育て支援金制度 Q&A

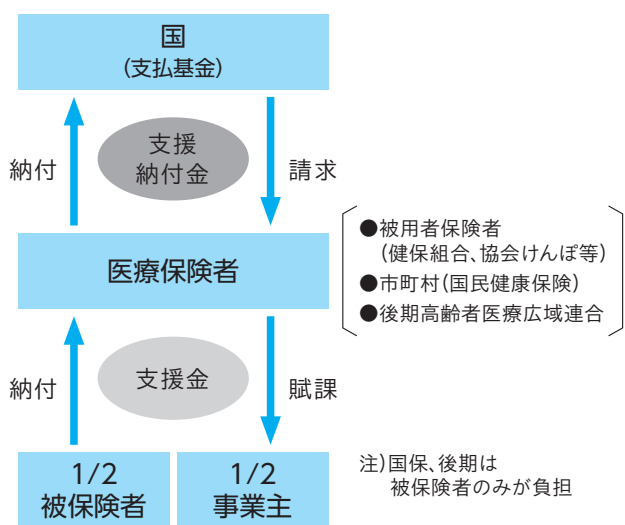
Q 「子ども・子育て支援金制度」って?

A 全ての世代や企業の皆様から支援金を拠出いただき、子育て施策の拡充に充てるもので、子どもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

Q どうして「支援金制度」が必要なの?

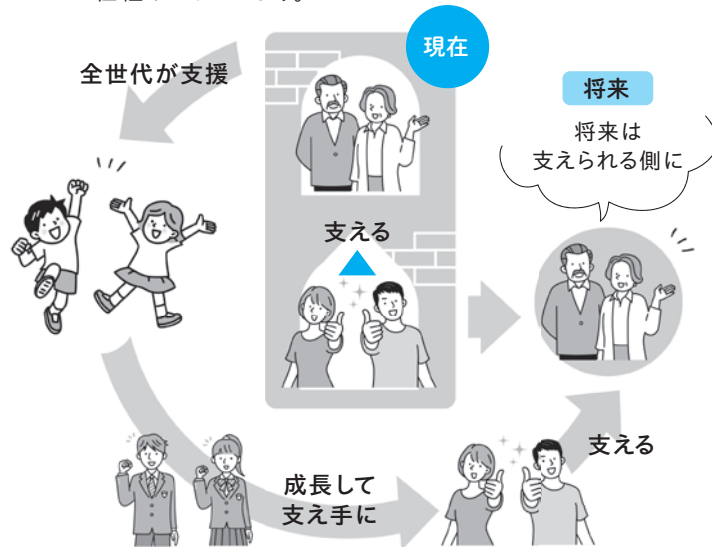
A 近年、少子化・人口減少の進行が加速していることから、政府は令和5年12月に子ども未来戦略「加速化プラン」を策定し、総額3.6兆円の次元の異なる子ども・子育て支援の拡充を実施することを決めました。支援金制度はこれを支える財源の一部です。

支援金の徴収の流れ



Q なぜ独身や高齢者も支払うの?

A 子どもたちは成長し、やがて社会保障制度の担い手となることから、子どもの育ちを支える支援金制度は全ての方にメリットがあるため、独身の方や高齢者の方など全ての世代に加え、企業も含めた社会全体で支える仕組みとしています。



Q 支援金により負担が増えるの?

A 支援金の導入に当たっては、その裏側で社会保障の歳出改革を行い、社会保険料の負担を軽減させるため、支援金による負担は相殺される仕組みになっています。このため支援金の導入による実質的な負担はありません。

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」

